

#### Beruf Ernährungsberater/in

In den folgenden Ausgaben unserer monatlichen Newsletterreihe werden Sie zwischendurch immer mal wieder einige unserer Mitarbeiter und ihr Berufsbild kennenlernen. Unser Zentrum ist unter anderem eine Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin. Voraussetzung dafür ist ein fachlich kompetentes multimodales Team bestehend aus Ernährungsmedizinerinnen, Diätassistenten, Diplom Ökotrophologen, Verhaltens- und Bewegungstherapeuten.

Mein Name ist Hellen Meyer. Ich arbeite seit 7 Jahren freiberuflich als Ernährungsberaterin am Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) und unterstütze die Teilnehmer des Optifast-Programms, Gewicht zu verlieren und den erworbenen Gewichtsverlust langfristig zu stabilisieren. Ich habe 2004 an der TU München das Studium der Ökotrophologie mit den Schwerpunktfächern Lebensmitteltechnologie, Lebensmittelmikrobiologie und Präventivmedizin abgeschlossen und mich im Anschluss vor allem der Ernährungsberatung und Ernährungstherapie gewidmet.



Nachdem der Begriff „Ernährungsberater“ leider nicht gesetzlich geschützt ist und der Titel in kurzer Zeit erworben werden kann, ist es mir ein Anliegen, die einzelnen kompetenten Berufsgruppen kurz vorzustellen: Bei einer seriösen Ernährungsberatung findet kein Verkaufsgespräch statt. Der Patient mit seinen Problemen und die Suche nach einer Lösung stehen im Vordergrund.

Diätassistenten haben in einer mindestens dreijährigen Ausbildungen sehr viel praktisches Wissen erworben und sind zum größten Teil im klinischen und ambulanten Sektor bei der Durchführung von Ernährungstherapie und Ernährungsberatung involviert und am Verpflegungsmanagement beteiligt. Das Studium der Ökotrophologie und Ernährungswissenschaften ist sowohl an Universitäten als auch Fachhochschulen möglich und beschäftigt sich mit naturwissenschaftlich-medizinischen sowie psycho-soziologischen und ökonomischen Fächern. Die Ernährungsmediziner haben nach dem Medizinstudium eine zusätzliche Ausbildung absolviert.

Zur Absicherung einer qualifizierten Beratung bieten viele Fachverbände für Diätassistenten, Ökotrophologen, Ernährungswissenschaftler und Ernährungsmediziner Schulungen an. So wird mit einem Zertifikat die besondere fachliche Eignung nachgewiesen.

Die beste Vernetzung von Wissen finden wir in multimodalen Teams, in denen verschiedene Berufsgruppen ihr Wissen bündeln, um ganzheitliche, diät- und ernährungstherapeutische Maßnahmen durchzuführen. So handhaben wir es auch im ZEP am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder.

Abschließend möchte ich gerne auf der nächsten Seite noch ein leichtes und vegetarisches Sommermenü anfügen:



## Newsletter

April 2015

### Zweifarbige Paprikasuppe (4 Personen)

#### Zutaten

2 Zwiebeln  
2 rote Paprika  
2 gelbe Paprika  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 Bund Glattpetersilie  
1 TL Kurkuma  
1 TL Paprikapulver  
2 EL saure Sahne  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

1. In zwei Töpfen wird jeweils eine fein gewürfelte Zwiebel fettfrei angedünstet und die klein geschnittene Paprika nach Farbe getrennt unter Rühren leicht anbraten. Jeder Topf wird dann mit 300 ml Brühe aufgegossen und ca. 10 min gekocht.
2. Etwas Petersilie zum Garnieren zur Seite legen, den Rest klein hacken.
3. Die Suppen werden zur Farbintensivierung mit Kurkuma (orange Suppe) und Paprikapulver (rote Suppe) sowie Salz und Pfeffer abgeschmeckt und im Anschluss püriert. Bei Bedarf kann mehr Brühe und jeweils 1 EL saure Sahne hinzugefügt werden. Die Konsistenz sollte leicht breiig sein.
4. Zum Schluss die gehackte Petersilie unterrühren.
5. In einen Teller werden abschließend beide Suppen jeweils mit einer Suppenkelle zur gleichen Zeit eingegossen und vor dem Servieren mit Petersilie garniert.



### Panzanella- italienischer Brotsalat (4 Personen)

#### Zutaten

250 g großporiges Weißbrot  
(am besten vom Vortag)  
1 Salatgurke  
1 gelbe Paprika  
750 g Tomaten  
3 kleine Stangen Sellerie  
1 rote Zwiebel  
1 Bund Basilikum  
1 Bund Petersilie  
3 EL milder Essig  
3 EL Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer  
eventuell Parmesan

#### Zubereitung

1. Brot in dünne Scheiben schneiden und in mundgerechte Stücke zerteilen. Im Ofen bei 150° C werden die Scheiben etwa 5 Minuten dann leicht gebräunt oder auf kleiner Stufe getoastet.
2. Kräuter und Gemüse werden gewaschen. Die Gurke schälen, entkernen und würfeln, die Paprika entkernen und in Streifen schneiden, Tomaten achteln, Sellerie und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten werden in einer großen Schüssel gemischt und mit gezupftem Basilikum und gehackter Petersilie gewürzt.
3. Essig, Olivenöl, gepresste Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer werden zu einem cremigen Dressing vermischt und unter den Salat gehoben. Im Anschluss den Salat 15 Minuten ziehen lassen, dann das Brot untermischen und noch mal 15 Minuten ziehen lassen.
4. Vor dem Servieren kann Parmesan drübergehobelt werden.

*Quelle: Sehr gut kochen, Stiftung Warentest, 2010*



### Traubensalat (4 Personen)

#### Zutaten

500 g rote und grüne Trauben (kernlos)  
100 g frische oder 60 g  
getrocknete Datteln  
30 g Walnusskerne  
1-2 EL Zitronensaft  
1-2 EL Grappa (ersatzweise Traubensaft)  
1 Vanilleschote (ersatzweise Vanillezucker)

#### Zubereitung

1. Die Trauben werden mit warmem Wasser gewaschen, vorsichtig trocken getupft und dann längs halbieren. Datteln ebenfalls halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden.
2. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, dann grob hacken und mit den Trauben vermengen.
3. Aus Zitronensaft, Grappa und dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote wird eine Marinade hergestellt und über die Trauben und Nüsse geben

*Quelle: Sehr gut kochen, Stiftung Warentest, 2010*

